Stramme mavemuskler – Niveau 2

Øvet | 13 min

1		Bjergbestiger	40 Sek
		Pause	10 Sek
2		Mavebøjninger	25 Sek
3		Mavebøjning med lodrette ben og berøring af anklerne	25 Sek
4		Skrå nedrulning	25 Sek
		Pause	10 Sek
5		Bjergbestiger	40 Sek
		Pause	10 Sek
6		Mavebøjninger	25 Sek
7		Omvendt Crunch	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Bentryk	25 Sek
		Pause	10 Sek
9		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Bjergbestiger	40 Sek
		Pause	10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	30 Sek
12		Bentryk	30 Sek
		Pause	10 Sek
13		Bjergbestiger	45 Sek
		Pause	10 Sek
14		Løbe på stedet med høje knæløft	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

	Pause		10 Sek
15		Benløft i 4 trin	30 Sek
16		Fuld vertikal crunch	30 Sek
	Pause		10 Sek
17		Bjergbestiger	45 Sek
	Pause		10 Sek
18		Bentryk	30 Sek
19		Omvendt Crunch	30 Sek
	Pause		10 Sek
20		Planken	45 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

- 🎬 Videoguide med komplette animationer
- 🎵 Egen musik til bedre træning
- ⚙️ Tilpasselig timer og indstillinger
- 📅 Progressive planer for 30, 60 og 90 dage
- ✨ Nye træningsprogrammer genereret med kunstig intelligens

Download appen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.